■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران
■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران

جام جم

دوشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۳ | ۱۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
۲۰ صفحه | سال بیست‌وپنجم - شماره ۶۹۳۳
Monday decmber16 | 2024

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۴ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰

تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴
چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
شاپا: ISSN1735-3637

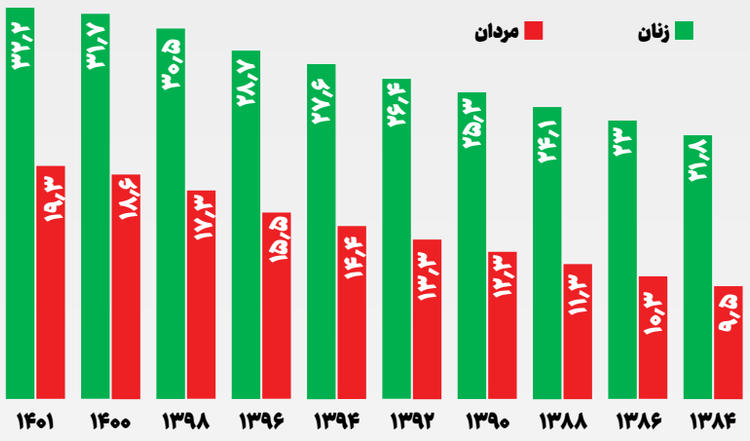
■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

چاقی روی دور تند

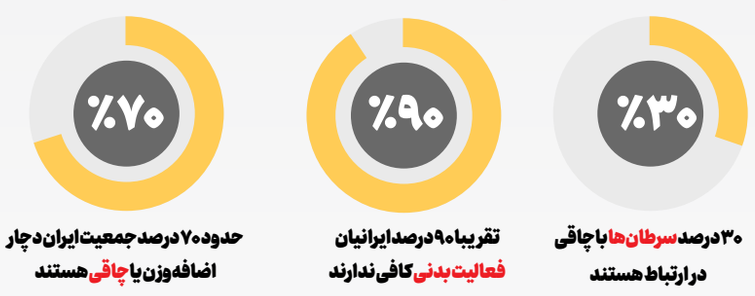
تازه‌ترین داده‌های رسمی نشان می‌دهد اضافه وزن در جامعه بیشتر شده است

هرچه می‌گذرد معضل اضافه وزن در جامعه ایرانی نگران‌کننده‌تر می‌شود. همین چندروز پیش از زبان معاون بهداشتی دانشگاه علوم‌پزشکی گیلان شنیدیم که این استان در صدر چاق‌ترین‌های ایران قرار گرفته است و البته که می‌توان با نگاهی به تفکیک استانیِ جدول اضافه‌وزن، به این گزاره مهم پی برد که فاصله گیلانی‌ها با استان‌های دیگر آن‌قدرها هم قابل توجه نیست که نگرانی‌ها را صرفا معطوف به این استان شمالی کنیم. تغییر سبک زندگی ایرانی‌ها طی یکی دو دهه گذشته به‌شکل معنادار و آشکاری عامل مؤثر و مهم این اضافه‌وزن بوده است. درصد چاقی در میان دانش‌آموزان و البته زنان ایرانی هم به‌شکل مشهودی رشد بیشتری داشته؛ این قصه اما آن‌قدر پیش رفته که حتی برخی از کارشناسان حوزه بهداشت و درمان از آن با عنوان «همه‌گیری» یاد کرده‌اند. فهرست بیماری‌های متعاقب با اضافه وزن را که بخوانیم، متوجه این اغراق در نام‌گذاری هم می‌شویم. هنوز هم که هنوز است در میان بخشی از جامعه «چاقی» در حوزه تناسب‌اندام و زیبایی سنجیده می‌شود و همین ناآگاهی عمومی می‌تواند حتی خطرناک‌تر از خود بیماری‌ها باشد! به‌عنوان مثال، مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده چندی پیش اعلام کرد که چاقی و اضافه‌وزن مشخصا و به‌وضوح با حداقل ۱۳ نوع سرطان مرتبط است. البته درصد مواردی که به اضافه‌وزن یا چاقی نسبت داده می‌شود، برای انواع مختلف سرطان متفاوت است. مثلا چاقی تا حدود ۵۴ درصد در ابتلای زنان به سرطان کیسه صفرا نقش دارد و در برخی سرطان‌ها مثل سرطان‌های مرتبط با مِری حدود ۴۴ درصد مؤثر است. چاقی تنها محدود به ایران نیست و در سطح دنیا هم نگرانی‌های عمومی بسیاری به دنبال داشته؛ اما آنچه وضعیت ایران را در آمارهای منفی به‌دست‌آمده برجسته می‌کند، این است که رشد اضافه‌وزن در ایران سرعت و شتاب بیشتری دارد؛ همه‌گیری چاقی و عوارض ناشی از آن در کشور با سرعت افزایش ۶ درصدی در سال بسیار نگران‌کننده است و این وضعیت به‌گونه‌ای است که درصورت تداوم این روند تا سال ۱۴۱۴ به جایگاه نهمین کشور چاق در جهان خواهیم رسید. نکته دیگر این‌که در تعریف‌های بهداشتی، اضافه‌وزن مساوی با چاقی گرفته نمی‌شود و اگر تعریف‌های استاندارد از اضافه‌وزن را در این آمارها لحاظ کنیم وضعیت حتی بدتر است! به‌عنوان مثال، براساس آمارها در حالی ۳۰ درصد جمعیت ایران چاق هستند که بیش از ۵۶ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور دارای شاخص توده بدنی بالای ۳۰ و به‌عبارتی دارای اضافه‌وزن محسوب می‌شوند. ۹۰ درصد ایرانی‌ها تحرک کافی ندارند. روند شیوع چاقی در کشور ما نیز روبه‌افزایش است و از سال ۱۳۵۹ تاکنون، شمار افراد چاق در ایران ۵/۵ برابر شده است.

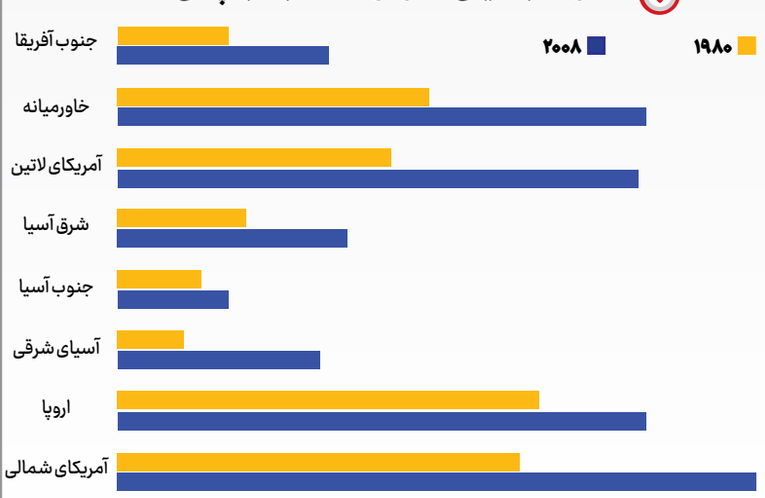
آمار شیوع چاقی میان زنان و مردان در ایران



آمار هولناک اضافه‌وزن



درصد جمعیتی که در هر منطقه مبتلا به چاقی هستند



اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۰	نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۵
غروب آفتاب: ۱۶:۵۳	اذان صبح فردا: ۰۵:۳۸
اذان مغرب: ۱۷:۱۳	طلوع خورشید فردا: ۰۷:۰۸

امروز در تاریخ

■ سالمرگ فرخ غفاری، سینماگر/ ۱۳۸۵
■ روز حمل و نقل

حکمت

امام باقر(ع): کسی که برایش مدارا تقسیم شده ایمان برای وی تقسیم گردیده. / بحارالانوار

واحه

ما در چه شماریم، که خورشید جهانتاب
گردن به تماشای تو از صبح کشیده است/ صائب

رایحه ظهور

■ پیغمبر اکرم (صلی‌ا... علیه و آله) فرمودند: «زمانه تمام نگردد تا این‌که مردی از اهل بیت من مالک زمین گردد. نام او نام من است، زمین را پر از عدل و داد خواهد کرد همچنان‌که از ظلم و جور پر شده بود.»

مشق عشق

■ وصیت‌نامه شهید سیدحسین روح‌الامین
ای مردمی که در صحنه هستید به گلزار شهدا بروید و از این عزیزان درس بیاموزید و فرزندان خود را چون اینان بزرگ کنید.

نکته روز

عبور از کابوس شبانه

پژوهشگران به روشی جدید برای درمان کودکان مبتلا به کابوس‌های مزمن دست یافتند که شمار کابوس‌ها و ناراحتی‌های ناشی از آن را کاهش و تعداد شب‌هایی را که کودک از خواب نمی‌پَرَد، افزایش می‌دهد. به نظر می‌رسد این پژوهش، اولین کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی‌شده برای آزمایش کابوس درمانی در کودکان و گامی در جهت درمان کابوس‌ها به‌عنوان یک اختلال متمایز (و نه به‌عنوان نشانه‌ای از یک مشکل دیگر سلامت روان کودکان) به‌شمار می‌رود. براساس پژوهش‌ها، از هر شش کودکِ دچار مشکلات روانی، یک نفر از کابوس‌های مزمن رنج می‌برد؛ این تخمین ممکن است محافظه‌کارانه باشد؛ زیرا کابوس‌ها به ندرت در غربالگری بالینی معمول گنجانده می‌شوند. با درمان اختلال سلامت روان کودک، همیشه کابوس‌های وی کاهش نمی‌یابد؛ مثلا کابوس‌ها به‌عنوان نشانه‌ای از اختلال استرس پس از سانحه شناخته می‌شوند؛ اما زمانی که روان‌زخم (ترومای) کودک با موفقیت درمان می‌شود، ممکن است کابوس‌های وی کاهش نیابند. این امر به پژوهشگران دانشگاه اوکلاهما و دانشگاه تالسا در آمریکا انگیزه داد تا راهی جدید برای رفع این مشکل بیابند تا به‌طور خاص به کابوس‌های کودکان، صرف‌نظر از بیماری یا اختلال اولیه آنها، پرداخته شود. طی این درمان، پنج جلسه در هفته به کودکان درباره اهمیت خواب آموزش داده و به آنها انگیزه برای ایجاد عادت‌هایی داده می‌شود که ممکن است کیفیت خواب آنها را افزایش دهد؛ همچنین به آنها می‌آموزند کابوس‌های خود را به‌شکل رویاهایی دلپذیر «بازنویسی» کنند.

پیشخوان

یک گزارش غیرعادی

نگاهی به «عصر جاه‌طلبی»
یک گزارش روایی عجیب از چین!

نویسنده: اوان آزنوس
مترجم: سعید کلاتی
نشر: فارابی
سال انتشار: ۱۴۰۲

چین به خاطر این همه تولید، پهنه گسترده، آدم‌های شبیه به هم و زیاد، ما را از توجه به جزئیات باز می‌دارد. انگار هر چیزی که کم است و محدود، سزاوار دقت باشد و هرچیزی که زیاد است و گسترده بی‌اهمیت می‌شود. «عصر جاه‌طلبی» تعدادی از میلیون‌ها چینی را بزرگ می‌کند، مهم می‌کند و به آن می‌پردازد. اصلا خود چین را محدود می‌کند تا تماشایش کنی. تصویری که صنعتی‌شدن از یک کشور پرجمعیت ساخته، بدل کردنش به کمپانی‌هایی که از هر چیزی صدها هزار کالای یک شکل تولید می‌کنند، در کتاب به‌هم می‌خورد؛ به جای یک کارخانه هیولاوار برای حاکمیت بر اقتصاد جهانی ناگهان با زندگی آدم‌ها مواجه می‌شوی، با درد و خشم و نفرت‌شان، با رویای آزادی که فکر می‌کنی هرگز مطرح نبوده است. ما چین را فقط به اقتصادش شناخته‌ایم و حالا اوان آزنوس یک روزنامه‌نگار می‌خواهد از گردش اطلاعات و مذهب در زندگی مردم چین برایمان بگوید.

درجهت عکس

عکس: عرفان سامان‌فر/ ایرنا

به تماشای آب‌های سپید

این قاب تماشایی که بیشتر به تابلویی نقاشی تنه می‌زند تا تصویری که از قاب دوربین ثبت شده باشد، مربوط می‌شود به پرواز فلامینگوها بر فراز دریاچه فصلی مهارلو؛ تصویری که باید اعتراف کنیم مدت‌ها بود که دل‌مان برای آن تنگ شده بود. یک پرواز سرخوشانه بی‌هراس از شلیک شکارچی‌ها.

حادثه

تصادف عجیب

■ لحظه سُر خوردن یک کامیون و برخورد آن با یک ماشین آتش‌نشانی و دیگر وسایل نقلیه اورژانس در آمریکا از دوربین یک خودرو.

کیوآرکد را اسکن کنید

حیات‌وحش

فیل مادر

■ یک فیل مادر در تایلند به دلیل این‌که بچه‌اش به داخل یک چاله سقوط کرده بود دچار استرس شدید شد و از حال رفت.

کیوآرکد را اسکن کنید

خودرو

دنده معکوس برای ایلان!

■ به تازگی ویدئویی منتشر شده که مهندسی معکوس سایبرتراک شرکت تسلا توسط خودروساز مشهور چین را فاش کرده است.

کیوآرکد را اسکن کنید

جهان

مردی در دودکش

■ مردی در فال ریور، ماساچوست آمریکا از دست مأموران پلیس فرار کرد، ولی در یک دودکش بخاری گیر افتاد و دستگیر شد.

کیوآرکد را اسکن کنید

با مشارکت متخصصان بخش خصوصی

دستیابی متخصصان نیروگاه رامین اهواز به دانش فنی و ساخت تراست دیسک

به گزارش روابط عمومی نیروگاه رامین اهواز، کارشناسان امور نگهداری و تعمیرات سیستم های دوار نیروگاه رامین با مشارکت پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران به دانش فنی ساخت بخش کامپوزیتی تراست دیسک سیرکوایشن بویلرهای نیروگاهی دست یافتند. علی صفری نیا مدیر امور نگهداری و تعمیرات مکانیک سیستم های دوار در این باره گفت: در بویلرهای باگردش اجباری آب، وظیفه این پمپ جبران تلفات فشار در لوله های گردش آب می باشد. صفری نیا افزود: با توجه به چالش هایی که در رابطه با تأمین قطعه از خارج کشور وجود داشت، با حمایت ها و راهبری های مدیریت نیروگاه تصمیم به بومی سازی قطعات مختلف این پمپ ها گرفته شد و در این راستا ارتباطات گسترده ای با پژوهشگاه ها و سازندگان متعدد داخلی برقرار گردید که در نهایت یکی از حساس ترین قطعات این پمپ ها که در برخی دیگر از نیروگاه های کشور نیز کاربرد دارد، با مشارکت اساتید و محققان پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران ساخته و با موفقیت مورد استفاده قرار گرفت و دانش فنی تولید آن برای همیشه در کشور ماندگار گردید. وی گفت: با بومی سازی قطعات یدکی پمپ های مورد اشاره علاوه بر سهولت دسترسی به قطعات و کمک به پایداری تولید برق و صرفه جویی بیش از ۲۰ هزار دلاری جهت مونتاژ هر پمپ، با ادامه روند ساخت در داخل، صرفه جویی ارزی قابل توجهی برای کشور به دنبال خواهد داشت.

آگهی مناقصه

مرکز طراحی و توسعه صنعتی رازی

در نظر دارد تامین تجهیزات مورد نیاز خود را به شماره مناقصه ذیل از طریق مناقصه عمومی به تامین کنندگان واجد شرایط واگذار نماید.
لذا شرکت‌های دارای رزومه کاری مرتبط و گواهینامه سمتا می‌توانند حداکثر طی ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی جهت دریافت اسناد مناقصه در ساعات اداری به آدرس: فلکه اول تهرانپارس، بلوار پروین، روبروی خیابان ۱۵۰ شرقی، پلاک ۱۷ مراجعه نمایند.
هزینه خرید اسناد مناقصه مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد و شرکت‌کنندگان بایستی این مبلغ را به شماره شبای IR۱۴۰۱۵۰۰۰۰۰۰۳۱۰۰۰۱۰۹۲۰۸۶۸ به‌نام مرکز طراحی و توسعه صنعتی رازی واریز کرده و اصل فیش واریز را به هنگام دریافت اسناد مناقصه به واحد معاونت بازرگانی تحویل نمایند.
هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شماره تماس جهت هماهنگی: ۷۷۸۸۹۸۴۶

کوره القایی تاندیش چدنی	به شماره مناقصه	۰۳-۱۷۸-۳۶
اجرای برق و خط هوایی ۲۰۰۰۰ کیلوولت	به شماره مناقصه	۰۳-۱۷۸-۳۱
یک مجموعه کابل	به شماره مناقصه	۰۳-۱۸۵-۶۳،۱
ونتیلاتور استیل L۳۱۶ با ظرفیت ۵۲۰۰ متر مکعب	به شماره مناقصه	۰۳-۱۹۱-۱۵
لیفتراک برقی	به شماره مناقصه	۰۳-۱۷۸-۳۷

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)
خرید لوله و اتصالات

شرکت مبین انرژی خلیج فارس (سهامی عام)
شماره ۴۰۳/۳۷
نوبت اول

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس
در نظر دارد خرید لوله و اتصالات (تقاضای شماره ۰۳۳۰۵۶۸) مورد نیاز خود را مطابق شرح و اسناد پیوست از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت‌های واجد صلاحیت واگذار نماید.

- شرکت‌های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می‌باشند، می‌توانند از طریق سامانه جامع معاملات به آدرس Contract.mobinec.ir که لینک آن در سایت شرکت مبین انرژی خلیج فارس www.mobinec.ir قابل دسترسی است نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
- مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ و استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مبین انرژی خلیج فارس، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
- شرکت‌ها می‌توانند به صورت کتبی یک نفر نماینده جهت شرکت در جلسه گشایش پاکت‌های پیشنهادی که متعاقبا اطلاع‌رسانی خواهد شد، معرفی نمایند.
- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ بیست میلیارد (۲۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰) ریال و به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا واریز نقدی به حساب جاری الکترونیک (جام) شماره ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به‌نام شرکت مبین انرژی خلیج فارس خواهد بود.
- بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان به‌وجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیرقابل استرداد می‌باشد.
- تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات: ۰۷۷-۳۷۲۹۵۱۴۴-۵۱۴۶ و tender@mobinec.ir
- تلفن واحد بازرگانی: ۰۷۷-۳۷۲۹۵۲۵۰ و ۰۷۷-۳۷۲۹۵۲۵۱

روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس